

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				
3 FESTIVO	4 Paella de verduras Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	6 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	7 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3,256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
10 Sopa de pasta (eco.) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3,093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3,210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3,168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
17 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3,118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Arroz tres delicias (eco.) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3,043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3,189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	21 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
24 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Lentejas (eco) estofadas con verduras - Tortilla de patatas. con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral VE:3,244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 Sopa minestrone con pasta Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Rehogado de col y patata (verduras frescas) Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	28 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES